


☆目標：楽しく食事をする環境をととのえよう

令和5年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金
スマホから簡単アクセス! 献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！ 横手市HPからもアクセスできます。 			令和5年度 雄物川学校給食センターでは、雄物川小学校と大森小学校と横手明峰中学校の、あわせて950人分の給食を作ります。 	
			6日	7日
			始業式	麦ごはん ポークカレー 茹で野菜サラダ 福神漬け はちみつレモンゼリー
10日	11日	12日	13日	14日
ごはん 県産メンチカツのマスタードソースかけ まめまめサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 つみれ入りすまし汁	ごはん ポークソテー マカロニサラダカレー風味 たまねぎと小松菜のみそ汁	天ぷらうどん (しらす入りかき揚げ) もやしのツナあえ (中のみ) マーラーカオ	わかめごはん さくらシューマイ(2こ) 野菜炒め 茎わかめのスープ お祝いいちごゼリー
17日	18日	19日	20日	21日
ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ なめこのすまし汁	米粉パン えびフライソースかけ(2本) ☆春キャベツと横手産しいたけのペペロンチーノ ミネストローネ	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き すき昆布の炒め煮 けんちん汁 横手のりんごコンポート	ごはん 県産ハンバーグソースかけ 和風サラダ あさりのチャウダー	ごはん 揚げ豚のソースがらめ ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁
24日	25日	26日	27日	28日
ごはん 春巻き マーボー豆腐 チンゲン菜のスープ	麦ごはん チキンカレー チーズ入りサラダ 福神漬け みかんゼリー	ごはん さんまの生姜煮 白菜のキムチ炒め 若竹汁 (中のみ) 鉄カルウエハース	野菜たっぷり塩ラーメン ぎょうざ(2こ) フルーツヨーグルト	ごはん さばのごま焼き 切り干し大根のカレー煮 キャベツのみそ汁 さくらゼリー

※感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

=ご入学、ご進級おめでとうございませう=

これからはじまる学校生活にやる気や期待も高まっていることでしょう。環境が変わり、不安や緊張から体調をくずしやすくなる時期です。元気に学校生活を送ることができるよう、1日3回の食事と睡眠をしっかりとりましょう。給食は十分な衛生管理のもとで、みなさんの成長や健康のために栄養バランスを考えてつくっています。楽しい給食の時間になるようにみんなで協力して準備をしましょう。

きちんとした身支度で給食当番をしましょう。

- 白衣・ぼうし・マスクは洗濯した清潔なもの。(ボタンやゴムの補修はご家庭でお願いします)
- 手はせっけんをよく洗い、つめも切りましょう。
- 清潔なハンカチを使いましょう。
- 髪の毛が食事に入らないように。
- つばがとばないように。



<とくに意識して食べてほしい日にマークをつけています!!>

- 減塩** 減塩献立の日 (うすあじになれましょう)
- 鉄** 鉄分たっぷりの日 (血液をつくります)
- Ca** カルシウムたっぷりの日 (骨や歯をじょうぶにします)

	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	663	21.1~32.5g	25.9
中学校	830	842	27.0~41.5g	31.7

☆「横手市統一料理」を実施します☆

横手市内には、3つの給食センターがあります。栄養士部会では、児童生徒のみなさんに、少しでも同じ料理を味わってもらいたいと思い、地域の旬の食材を使った料理や郷土料理の提供を計画しています(ただし、同じ日にちではありません)。今月の横手市統一料理は☆印、18日(火)の「キャベツとしいたけのペペロンチーノ」です。お楽しみに!!





4月 食育だより



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



食事の重要性

おいしいね

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

健康!

心身の成長や健康の保持増進の上での望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省「食に関する指導の手引—第二次改訂版—」(H31.3)

目指せ! 給食マスター

当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう

換気をして空気を入れ替えましょう

手をせっけんできれいに洗いましょう

「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう

協力して準備をしましょう

1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう

汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう

給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう

口をとじて、よくかんで食べましょう

立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう

時間内に食べ終わるようにしましょう